Periodeplan for SIL alpin uke 6 og 7, 2019

Uke	Gren	Dag	Tid	Trener	Tema	Øvelser
6	SL	Tirsdag	(17.30) 18.00-20.00	Svenn G3 Erik G2 Rune G1	G3 Tyngdeoverføring G 2 Frambevegelse med stavsett.	G 3Lang porter og øvelse mot tyngdeoverføring. G 2 kort porter og hersje mot stavsett
6	SSL	Onsdag	(17.30) 18.00-20.00	Svenn G3 Erik/ John Egil G2 Rune G1	G3 Tyngdeoverføring G 2 Frambevegelse med stavsett	G 3 Full SSL løype, og øvelse mot tyngdeoverføring. G2, SSL løype felles med G 3.
6	SSL	Torsdag	(17.30) 18.00-20.00	Svenn G3 Erik G2 Rune G1	G3 Tyngdeoverføring G 2 Frambevegelse	G 2 og 3 Full SSL løype, og øvelse mot tyngdeoverføring. P.g.a samling NSF noe underbemannet
7	SL	Tirsdag	(17.30) 18.00-20.00	Svenn G3 Erik G2 Rune G1	G3 Tyngdeoverføring G 2 Frambevegelse med stavsett.	Løype kort og langstaur, U14 og eldre kjører langstaur. P.g.a samling NSF noe underbemannet
7	SL G 3 SSL G 2	Onsdag	(17.30) 18.00-20.00	Svenn G3 Erik/ John Egil G2	G3 Tyngdeoverføring G 2 Full SSL løype, og øvelse mot tyngdeoverføring.	G 3 Løype langstaur, U14 og eldre kjører løype. G 2 Super SSL
7	SSL	Torsdag	(17.30) 18.00-20.00	Svenn G3 Erik G2 Rune G1	G3 Tyngdeoverføring G 2 Frambevegelse	G 3 Full SSL løype, og øvelse mot tyngdeoverføring. G2, SSL løype

Hovedtrener John Egil ruller på gruppe 2 og 3 annen hver uke. Mer variasjon nå når SIL bakken er åpnet.

Gruppe 1 grunnleggende øvelser, vi forsetter å ha løype i mellombakken selv om SIL bakken nå er åpen.

Gruppe 2 Opplegg/ løype i Mellombakken SL kort porter, SSL i SIL bakken egen løype hvis mange barn.

NB for G 3 så vil en på onsdager rullere mellom SSL og SL se plan

Oppvarming fra kl 17.30, opplegg trener på plass fra kl 18.00.

Ved dårlig være, usikkerhet rundt opplegg/ trening legges det ut en melding ca kl 12.00 på Facebook på treningsdagen. Hovedregel vi trener alltid så lenge anlegget er åpent.